فيتامين "D"... درع الجسم ضد الأمراض المزمنة والوفاة المبكرة

يعتبر فيتامين D ضروريا ليس فقط لصحة العظام، بل وأيضا للوقاية من الأمراض المزمنة، وتعزيز منظومة المناعة، وخفض معدل الوفيات.

وقد أظهرت مراجعة للبيانات العلمية أن هذا العنصر الغذائي يساعد في الحفاظ على وظائف المناعة، ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وعدد من أنواع السرطان، والنوع الثاني من داء السكري، وضعف الإدراك، بالإضافة إلى مضاعفات الحمل.

ويلخص هذا العمل نتائج دراسات واسعة النطاق تشير إلى أن مستوى فيتامين D الذي يزيد عن 30 نانوغرام/مل (75 نانومول/لتر) يرتبط بانخفاض كبير في احتمالية الإصابة بأمراض خطيرة والوفاة.

ومن المعروف أن نسبة كبيرة من السكان في مناطق مختلفة من العالم تعاني من انخفاض مستوى فيتامين D إلى أقل من 20 نانوغرام/مل، ما يستدعي اتخاذ تدابير لزيادته.

وفقا للعلماء، يمكن تحقيق تركيز أعلى من 30 نانوغرام/مل في الدم بتناول 2000 وحدة دولية (50 ميكروغرام) من فيتامين D3 يوميا.

وللحماية المثلى من مجموعة واسعة من الآثار الصحية، بما في ذلك تقليل خطر الإصابة بالسرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية، ومضاعفات الحمل، يُفضل تناول جرعة تتراوح بين 4000 و6000 وحدة دولية يوميا.

ويؤكد التقرير أن العديد من التجارب العشوائية الكبيرة لم تكشف عن فوائد واضحة لفيتامين D بسبب أخطاء مثل ارتفاع مستوى الفيتامين في بداية الدراسة لدى المشاركين، أو تناول جرعات منخفضة من المكملات، مما يقلل من تقدير الفعالية الحقيقية للفيتامين.

بالإضافة إلى ذلك، تتضمن الدراسة توصية بدمج البيانات من الدراسات العشوائية والدراسات الرصدية في الإرشادات السريرية المستقبلية، مع مراعاة الفروق الفردية في قدرة امتصاص فيتامين D.